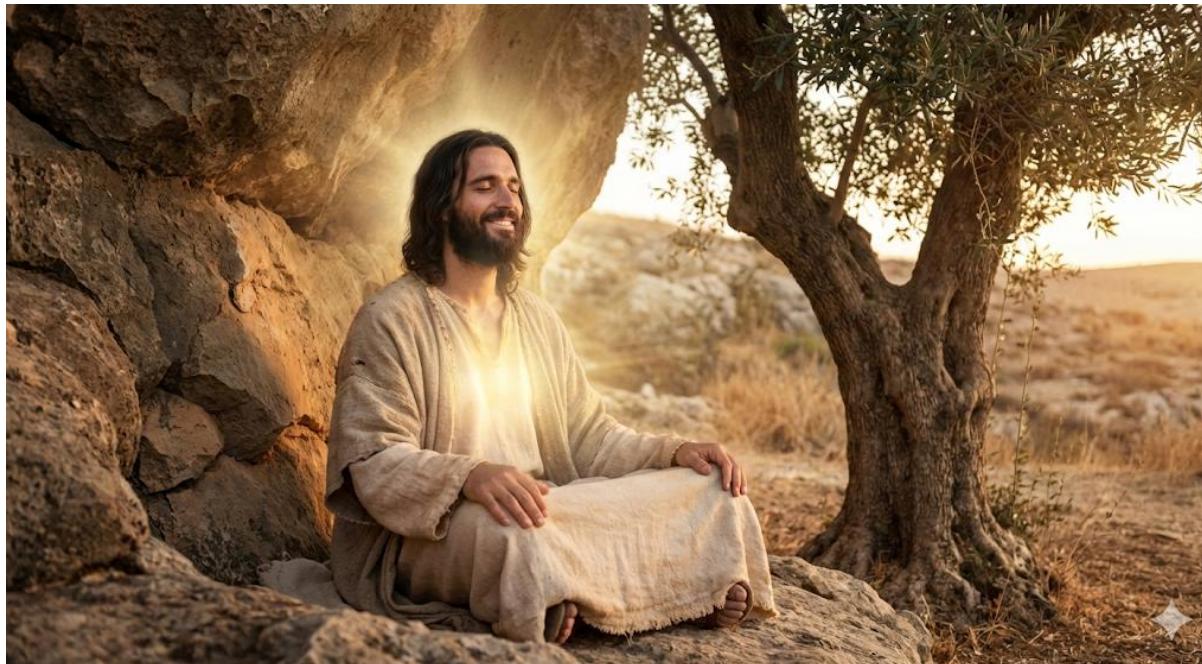




Namasté.

ecco una delle frasi più potenti e ispiranti del Maestro, Paramhansa Yogananda, sul Natale tratta dai suoi scritti “The second coming of Christ”:

“Il vero Natale è celebrare la nascita della Coscienza Cristica nella culla della tua coscienza. Quando la gioia della meditazione diventa più grande di qualsiasi altro piacere, sai che il Cristo Infinito sta nascendo dentro di te. Cristo nasce solo una volta l’anno a Natale, ma nella culla della tua devozione incessante può rinascere in ogni momento.”



Per il Maestro il Natale non è solo la ricorrenza storica della nascita di Gesù, ma un evento **interiore e attuale**. Ecco i punti chiave del suo pensiero:



- **Il Cristo come Coscienza, non solo come persona:** Yogananda distingue tra *Gesù* (l'uomo storico) e il *Cristo* (la Coscienza Cristica o *Kutastha Chaitanya*), ovvero l'intelligenza divina e l'amore incondizionato che permeano ogni atomo della creazione. *Gesù* era un vaso perfetto che incarnava questa coscienza. La Coscienza Cristica può essere risvegliata attraverso le pratiche del Kriya Yoga e la meditazione profonda su Ajna chakra e sul mantra Om.
- **La "Seconda Venuta" è interiore:** Secondo Yogananda, la vera "seconda venuta" non è un ritorno fisico di *Gesù* dalle nuvole o dal cielo, ma il risveglio di quella stessa Coscienza Cristica nella mente e nel cuore del devoto attraverso la meditazione profonda.
- **Espansione dell'amore:** Il significato pratico del Natale è distruggere le barriere dell'egoismo per sentire che la nostra famiglia è l'umanità intera, proprio come faceva *Gesù*.

Yogananda suggeriva una tradizione specifica: il "Natale Spirituale". Consigliava di dedicare un giorno intero (o una lunga parte della giornata) prima del Natale sociale, esclusivamente al silenzio e alla meditazione profonda, per invitare in noi la Coscienza Cristica prima di festeggiare con i regali materiali.

Ecco una bellissima preghiera tratta dalle "**Meditazioni Metafisiche**" di Yogananda, pensata proprio per la vigilia o per la meditazione profonda di Natale.

È un testo molto evocativo che ti guida a visualizzare il tuo cuore come un "albero di Natale" interiore:

"Padre Celeste, sollevo gli occhi e mi concentro nel mio interiore.

Contempo la stella astrale della divina saggezza e lascio che i saggi pensieri in me seguano quella stella telescopica per contemplare il Cristo ovunque.

*In quella terra di eterno Natale, di festosa, onnipresente Coscienza Cristica, troverò *Gesù*, *Krishna*, i santi di tutte le religioni, in attesa di darmi il benvenuto con una gioia sempre nuova ed eterna.*

Mi preparo per il Cristo Bambino decorando l'albero di Natale del mio amore universale con doni di calma, perdono, nobiltà, servizio, gentilezza e devozione, avvolti nella mia dorata benevolenza e legati con il nastro argentato della mia pura sincerità.

Sull'albero di Natale della Coscienza Cristica appendo i miei desideri materiali, affinché vi rimangano per sempre (rinunciandovi).

Offro a Te, o Cristo, tutti i miei doni di amore e devozione.



Nel mattino di Natale del mio risveglio spirituale, lascia che Tu apra lo splendido dono delle offerte del mio cuore, sigillate con le lacrime della mia gioia dorata.

Accetta solo i doni dei sacri sogni della mia anima.

Dandoti a me, renderai il mio cuore grande abbastanza per contenerti; allora il mio cuore pulserà con il Cristo in ogni cosa."

Yogananda suggeriva di recitare queste parole non meccanicamente, ma "**con la concentrazione dell'anima**", preferibilmente dopo aver calmato il respiro e la mente con qualche minuto di meditazione silenziosa. L'obiettivo è visualizzare mentalmente ogni immagine (la stella, l'albero, i doni interiori) mentre pronunci le parole, per rendere l'esperienza reale dentro di te.

Possa questo Santo Natale essere una occasione di vera rinascita interiore e che la Luce possa scacciare il buio dell'ignoranza spirituale e dell'egoismo in ognuno di noi.

Namasté.

Mukundadas e tutto lo staff di Kriya Yoga Ashram